



Vernieuwend - Attent - Samen

Kennismaking met Acceptance & Commitment Therapy (ACT) bij chronische pijn

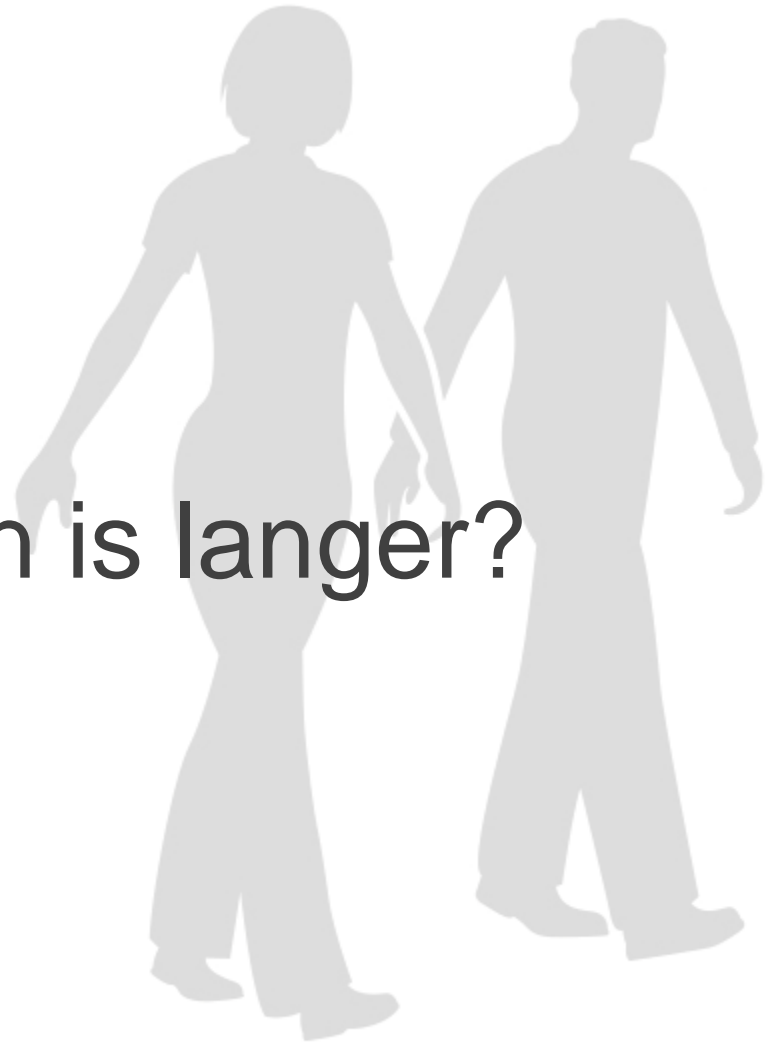
Anita Eijkelenkamp, GZ-psycholoog pijnrevalidatie

Lisanne Heijboer, stagiaire psychologie

Roessingh, centrum voor revalidatie



- Welke lijn is langer?



Pijn

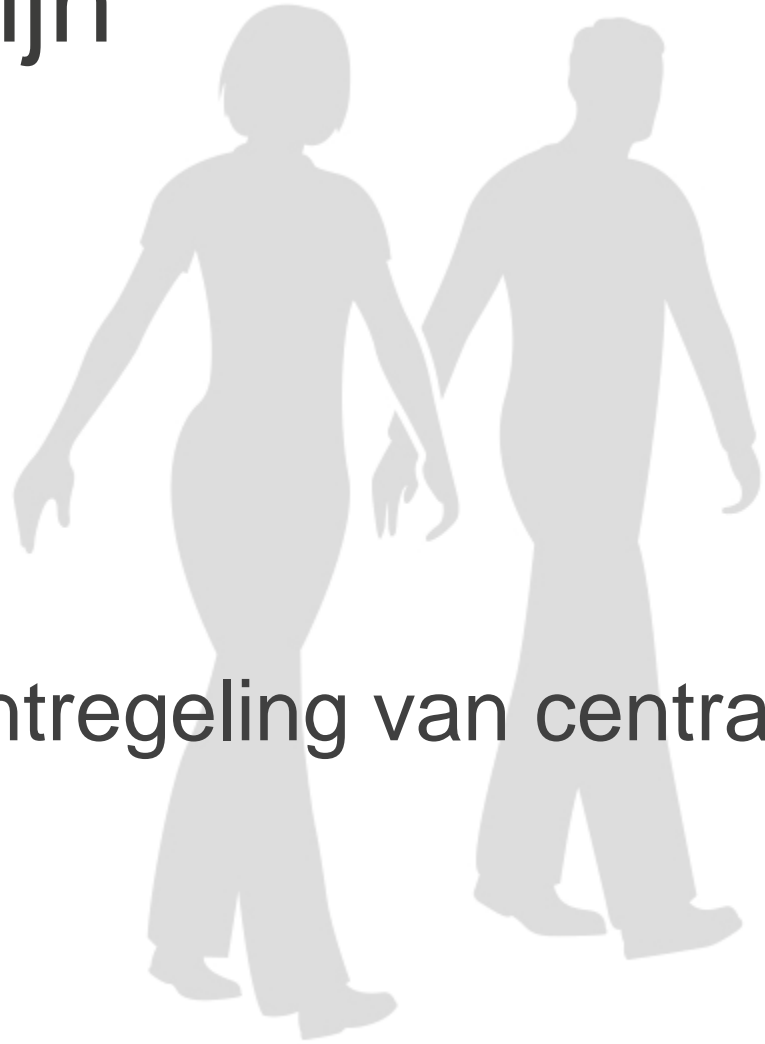
Definitie:

- Een onaangename gewaarwording en emotionele ervaring die gepaard gaat met weefselschade, mogelijke weefselschade of die wordt beschreven in termen van **dergelijke schade** (International Association for the Study of Pain)
- Pijn is een complexe ervaring



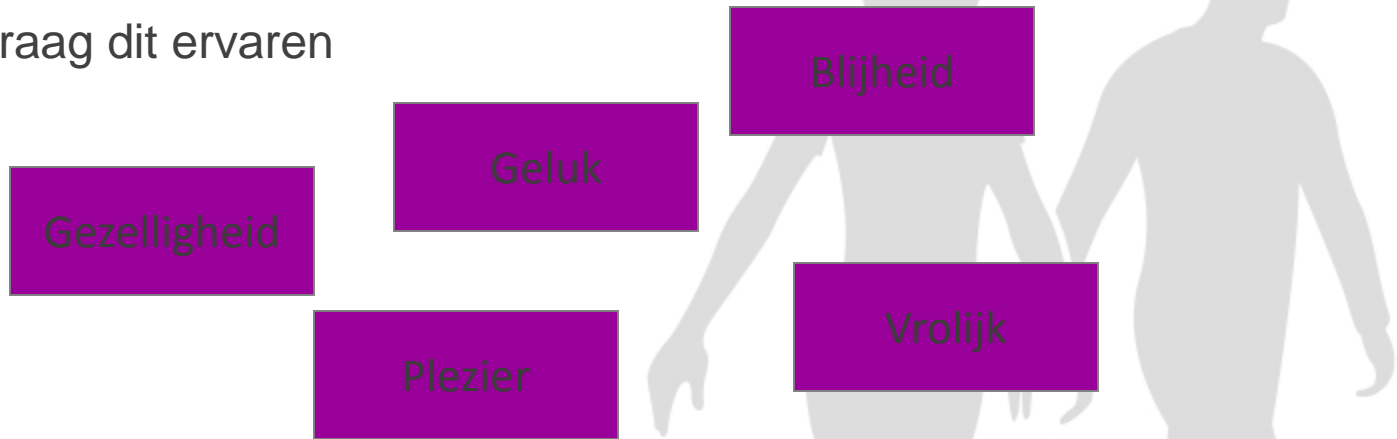
Pijn

- Acute pijn
- Chronische pijn
- Chronische pijn = ontregeling van centraal zenuwstelsel.



Wat is er aan de hand?

Wij willen graag dit ervaren



Maar niet dit



Is dat realistisch?

We willen dit

Geluk

Blijheid

Gezelligheid

Plezier

Vrolijk

Maar ook dit hoort bij
het leven

Teleurstelling

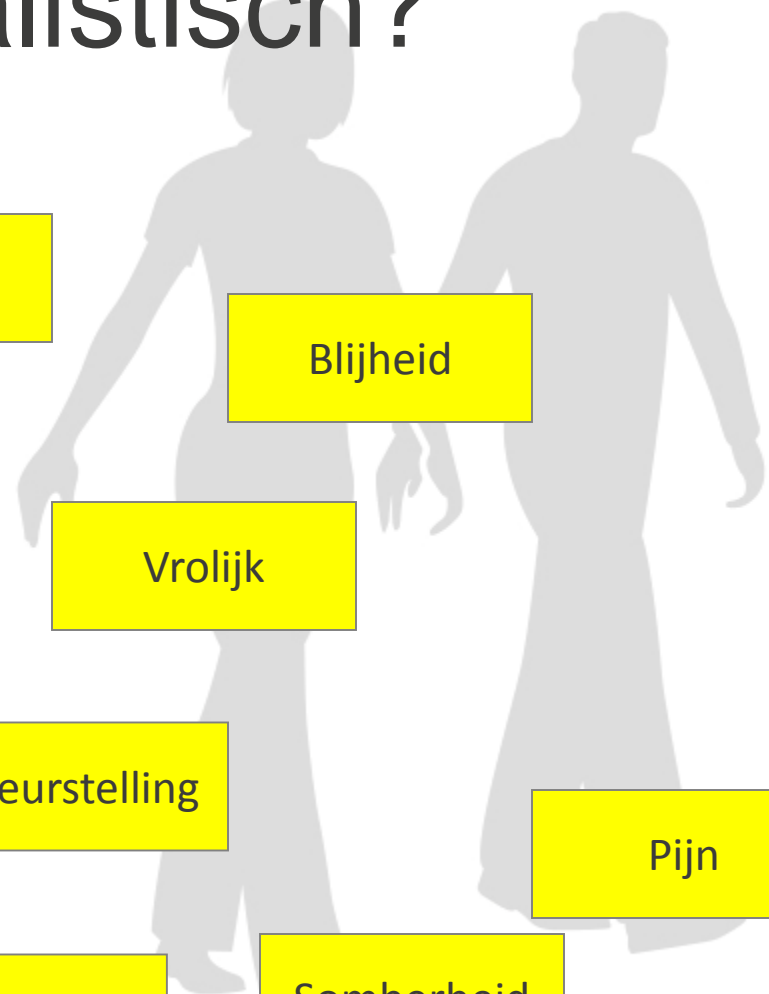
Verdriet

Pijn

Boosheid

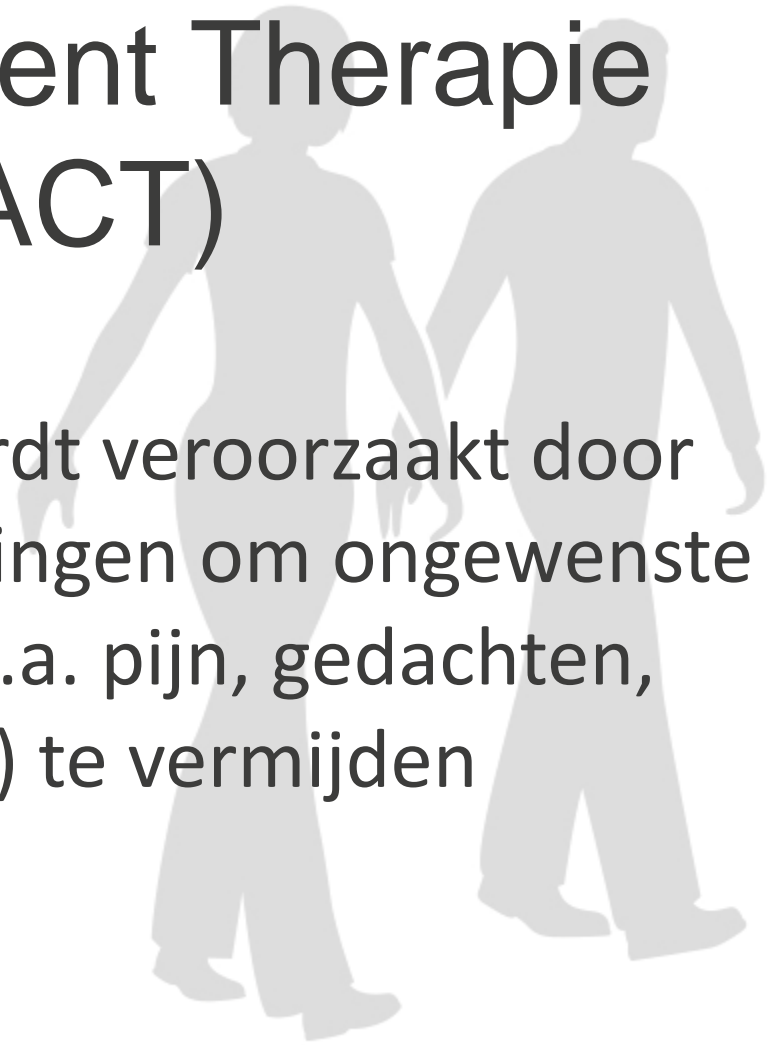
Angst

Somberheid



Acceptance en Commitment Therapie (ACT)

Veel lijden wordt veroorzaakt door vruchteloze pogingen om ongewenste ervaringen (o.a. pijn, gedachten, emoties) te vermijden



Vermijden van pijn, emoties of gedachten

Lukt vaak niet, kost wel tijd en energie

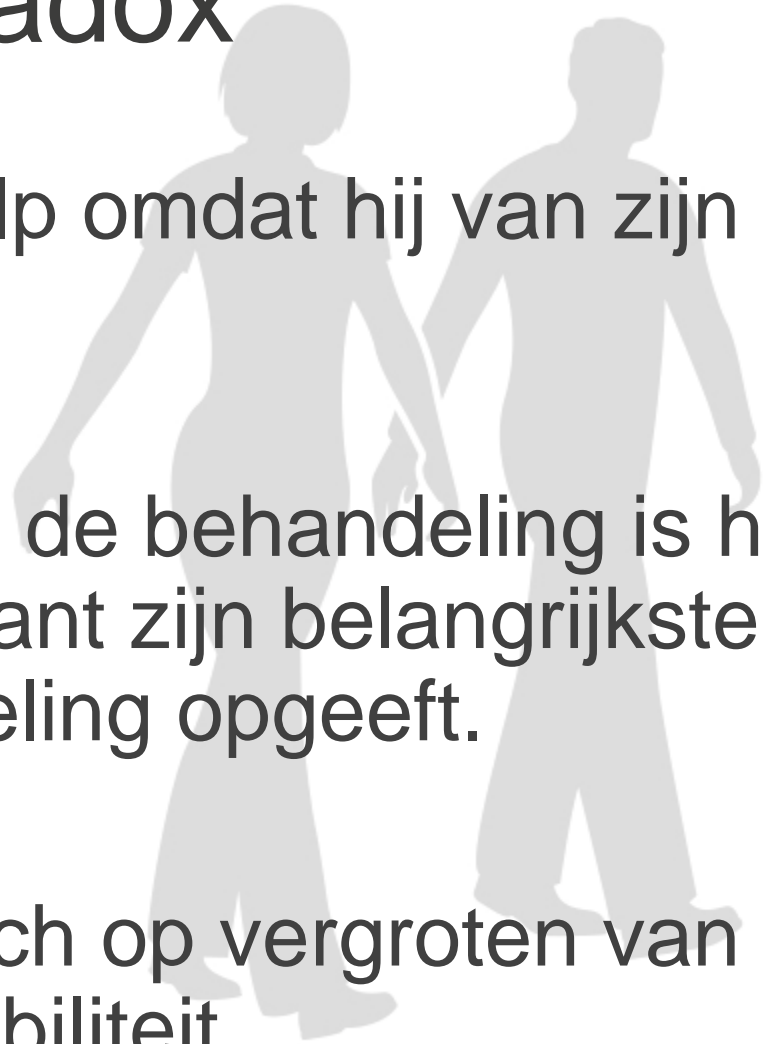
Leidt ertoe dat juist datgene wordt ervaren wat men wilt vermijden (“Je krijgt wat je niet wilt.”)

Er is geen ruimte meer voor datgene wat je zinvol vindt en werkelijk waardeert.

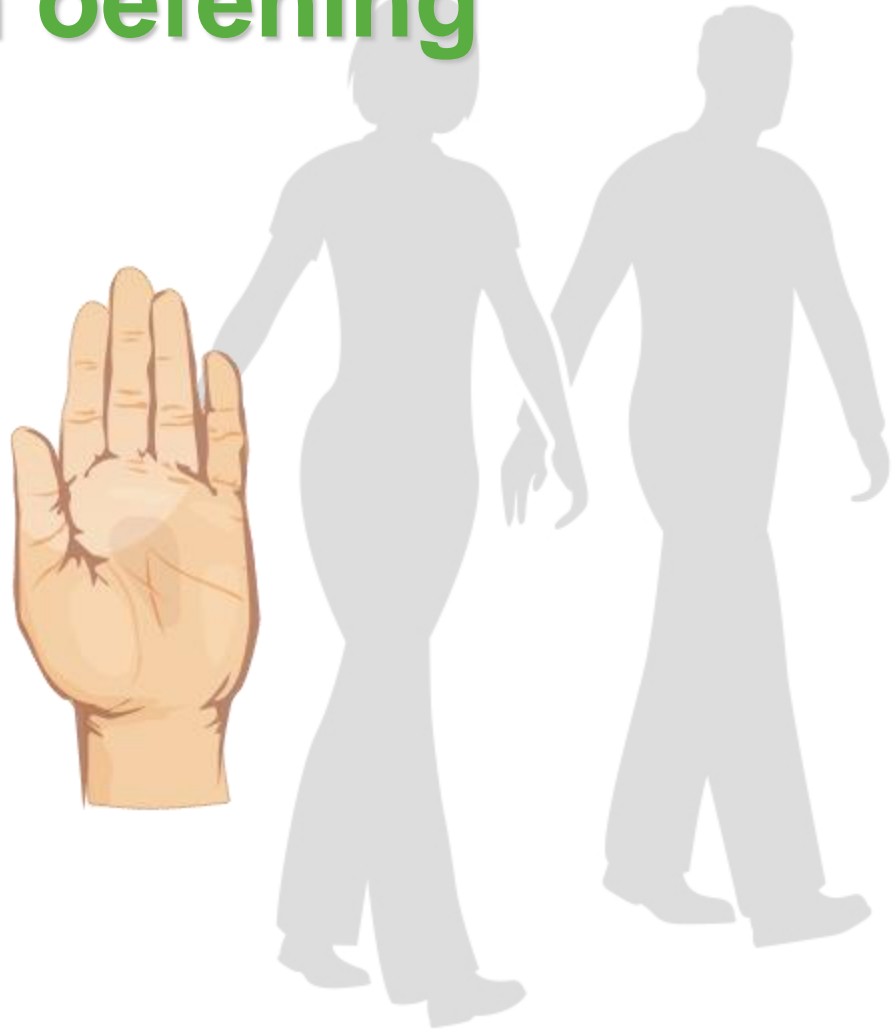


Paradox

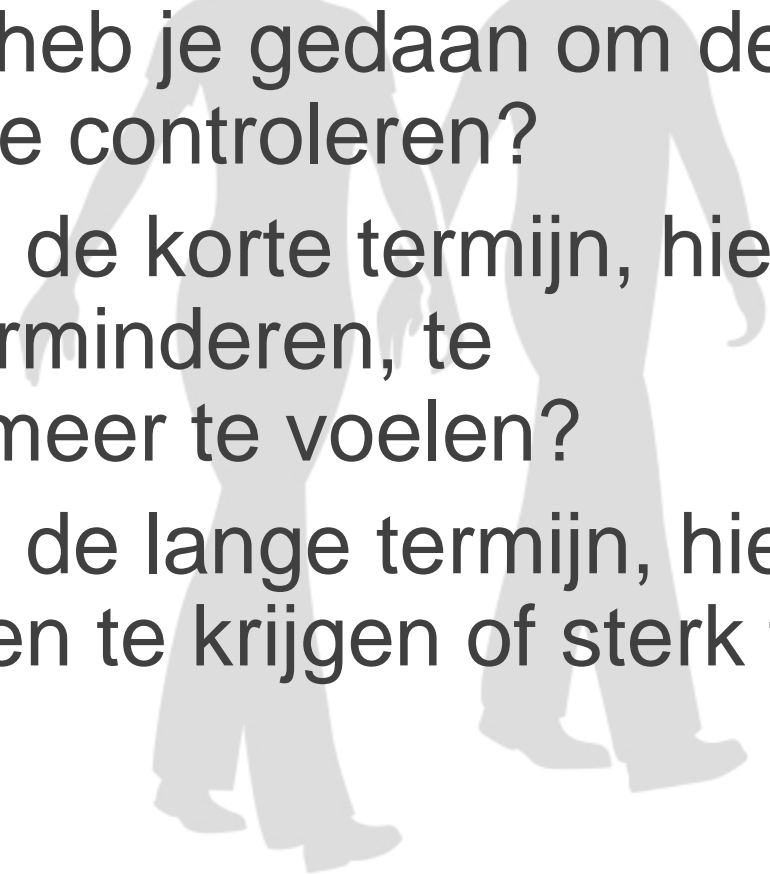
- Revalidant zoekt hulp omdat hij van zijn pijnklachten af wil.
- Voor het slagen van de behandeling is het nodig dat de revalidant zijn belangrijkste motief voor behandeling opgeeft.
- Behandeling richt zich op vergroten van psychologische flexibiliteit.



Een oefening

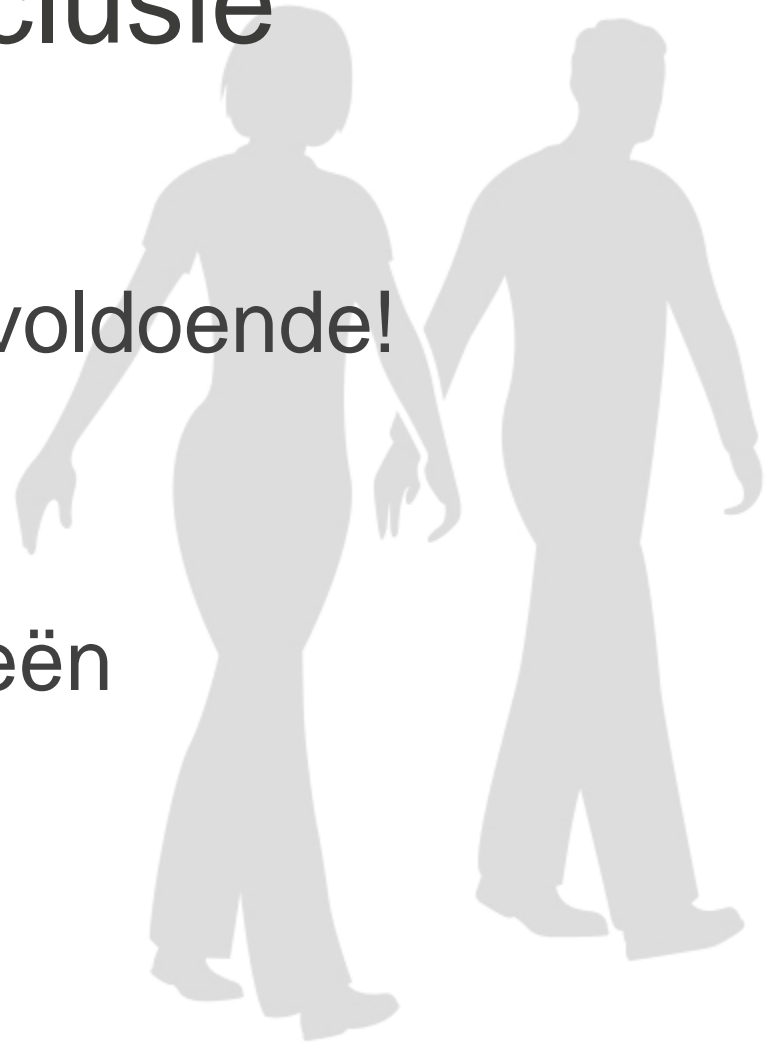


Creatieve hopeloosheid.

- Inventariseren: wat heb je gedaan om de pijn te minderen of te controleren?
 - Was het effectief op de korte termijn, hielp het om de pijn te verminderen, te voorkomen of niet meer te voelen?
 - Was het effectief op de lange termijn, hielp het de pijn uit je leven te krijgen of sterk te verminderen?
 - Conclusie?
- 

Conclusie

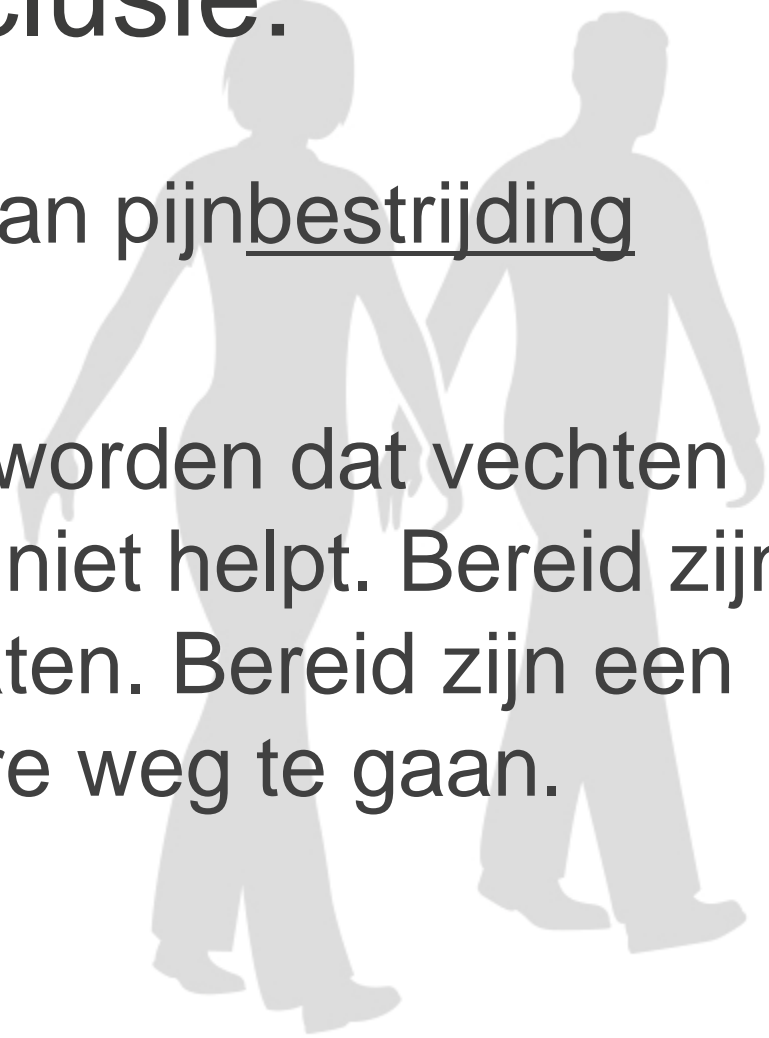
- Het werkt niet of onvoldoende!
- Controlestrategieën
- Vermijdingsstrategieën
- Afleiding
- Verdoving
- Worstelen, verzet



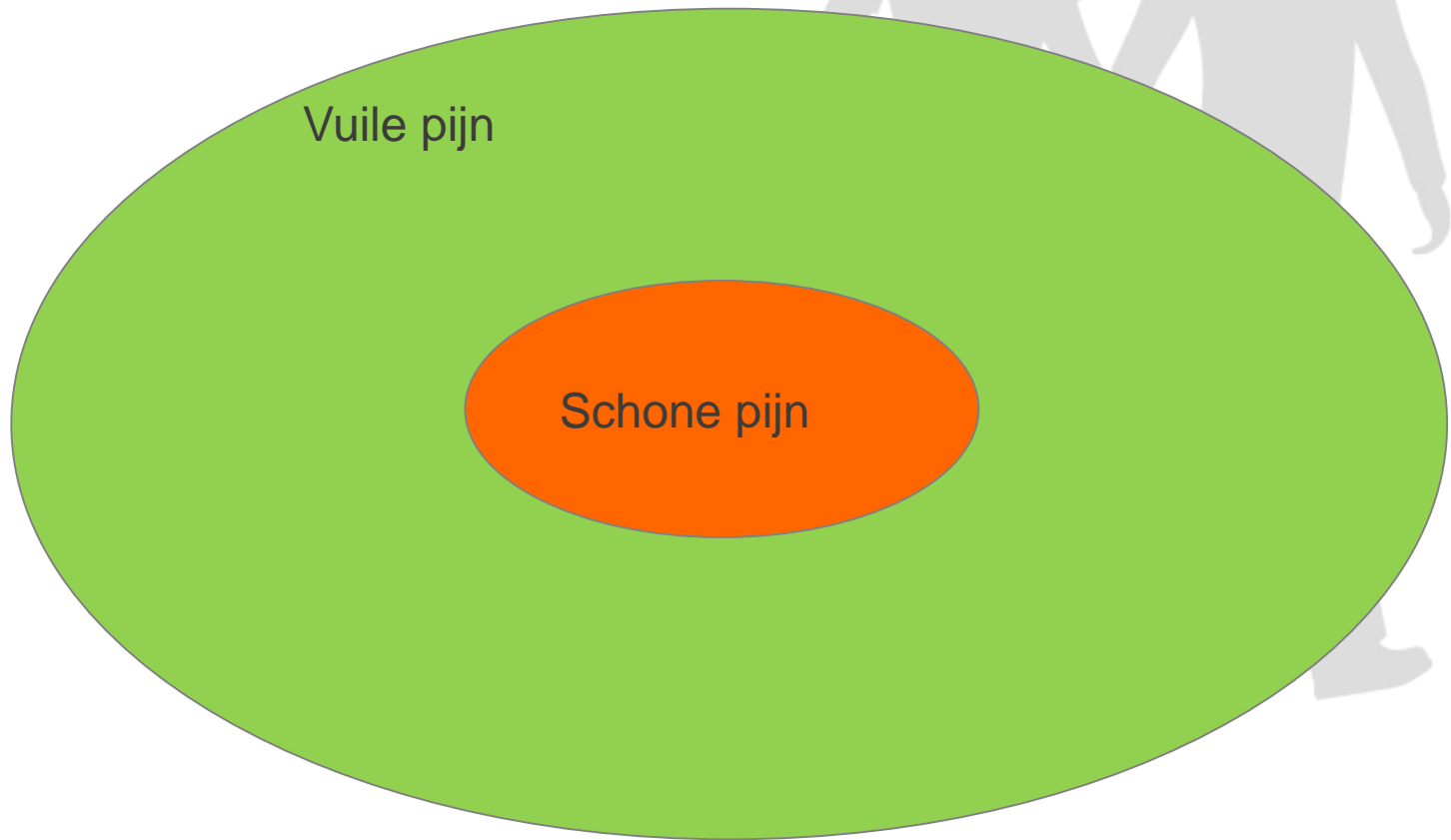
Conclusie:

We doen dus **niet** aan pijnbestrijding

Er zich bewust van worden dat vechten tegen het probleem niet helpt. Bereid zijn het vechten los te laten. Bereid zijn een fundamenteel andere weg te gaan.

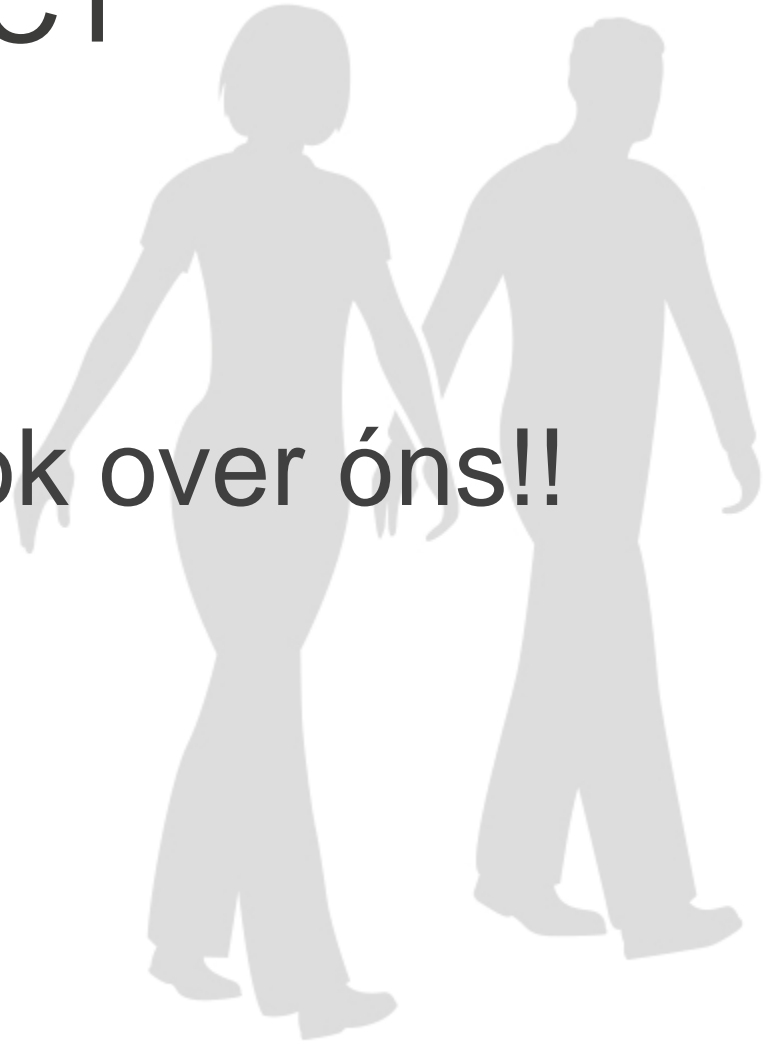


Schone pijn – vuile pijn

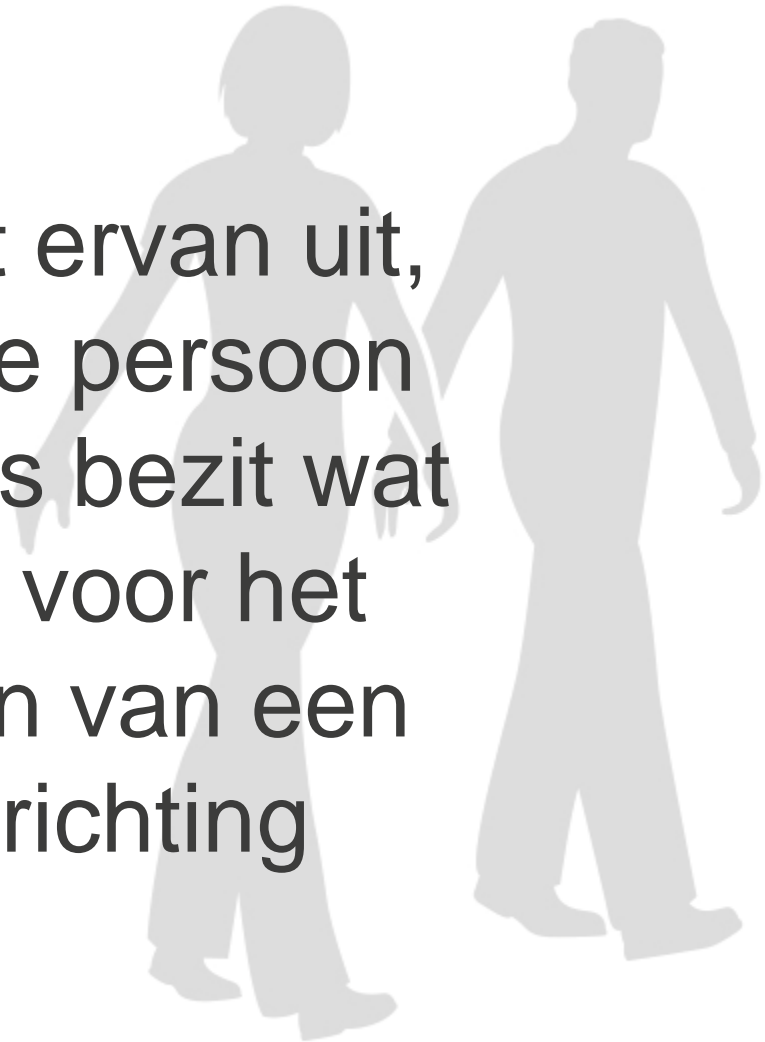


ACT

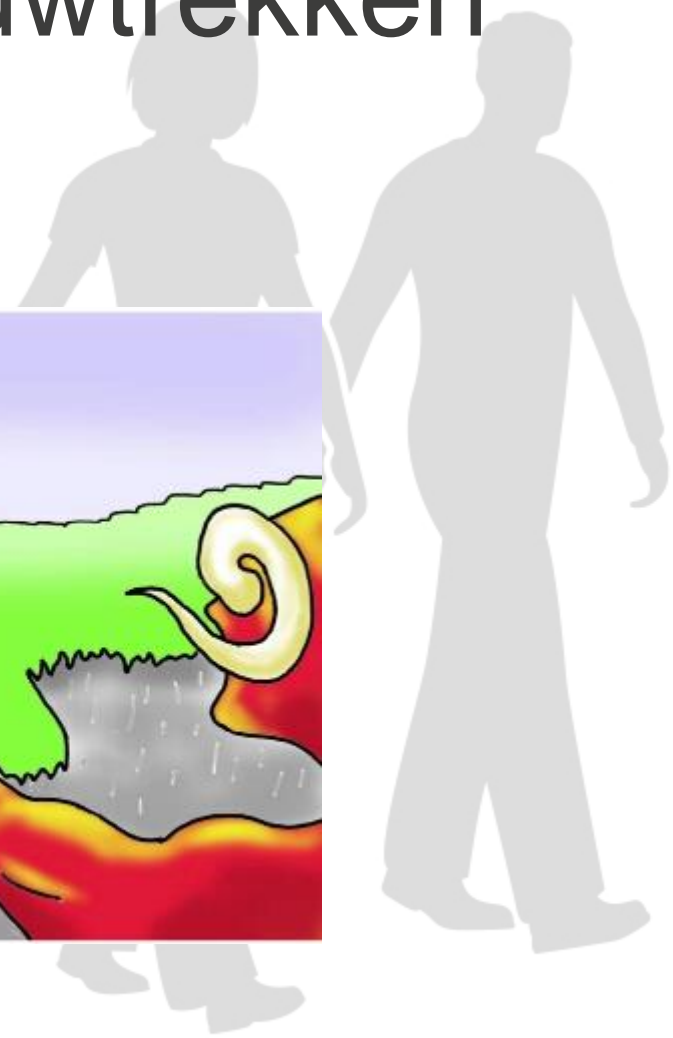
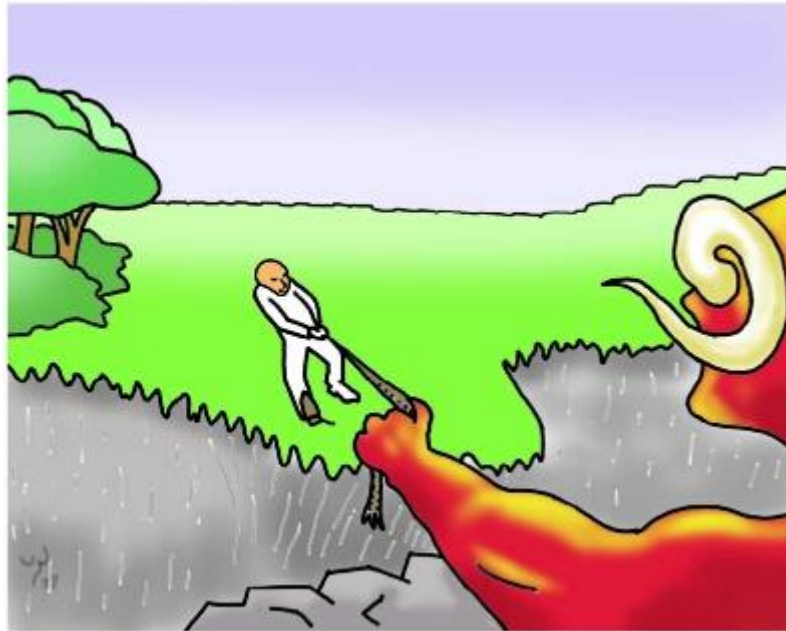
Het gaat ook over óns!!



ACT gaat ervan uit,
dat iedere persoon
reeds alles bezit wat
nodig is voor het
definiëren van een
levensrichting



Metafoor touwtrekken



Acceptance & Commitment Therapy (ACT)

‘de strijd **loslaten** met pijn, vermoeidheid, ongewenste gedachten en gevoelens’

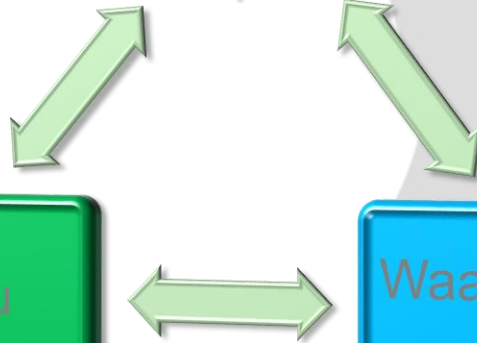
Acceptatie

‘actie **ondernemen** in de richting van de dingen die je **belangrijk** vindt’

Hier-en-nu

Waardegerichte actie

‘bewust aanwezig zijn in het **huidige moment**’



**Contact met
hier en nu**

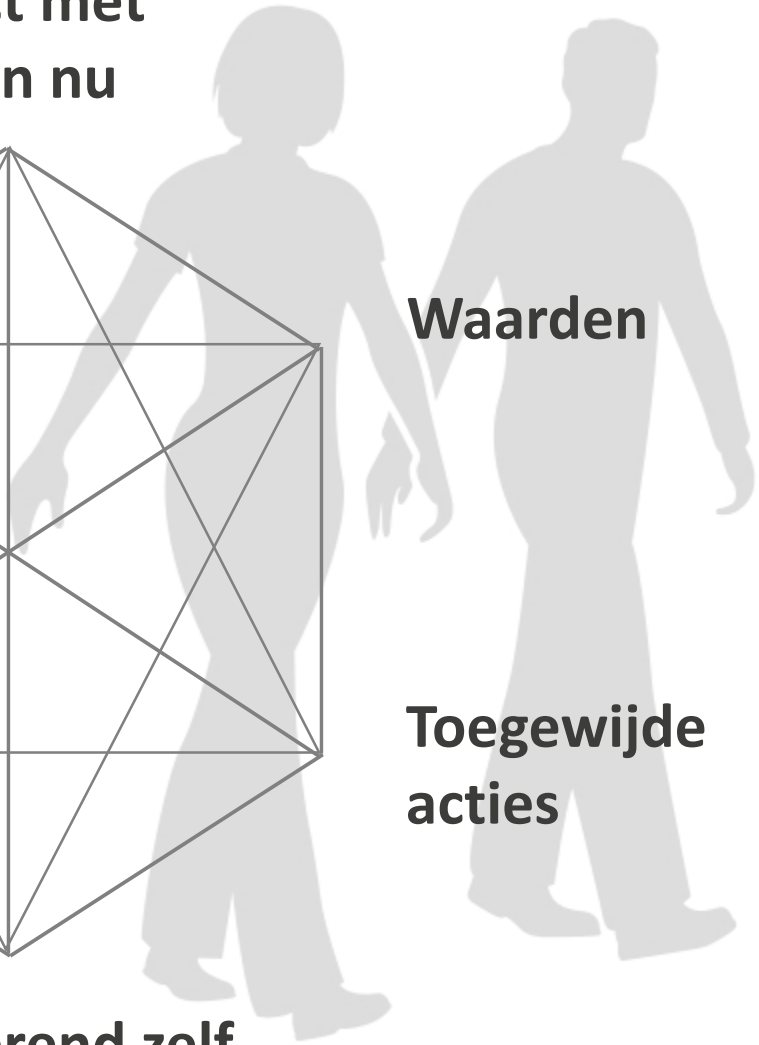
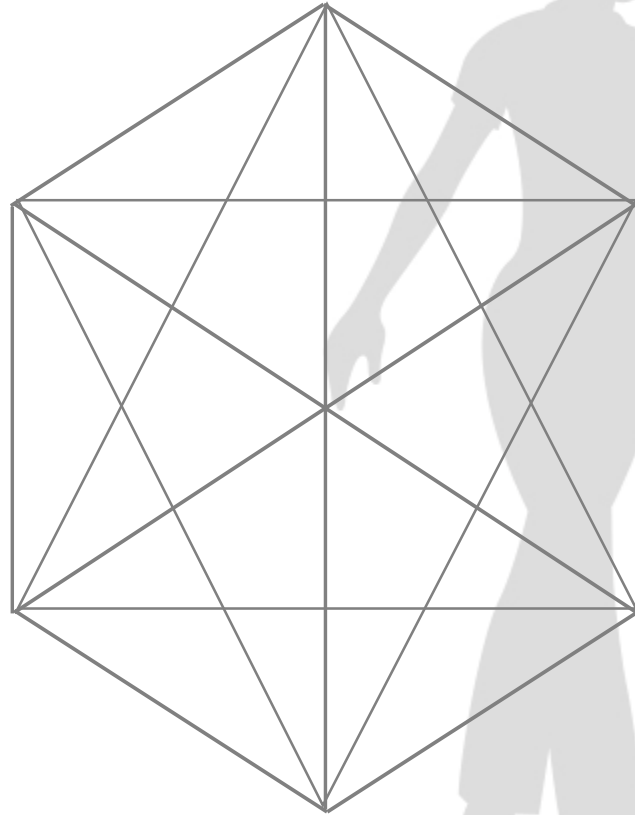
Aanvaarding

Waarden

**Cognitieve
defusie**

**Toegewijde
acties**

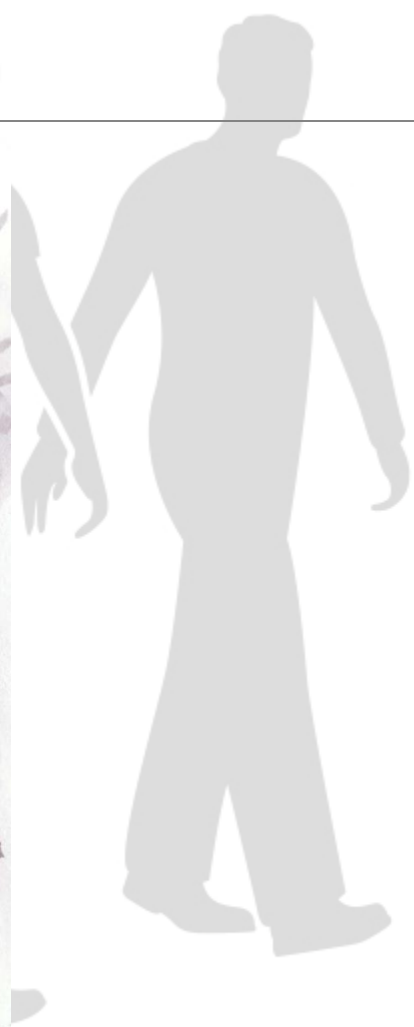
Observerend zelf



Waarden: definitie

- Waarden zijn gekozen levensrichtingen
- Nooit voltooid ... steeds volledig aanwezig ... vanaf het begin van de reis
- Waarden zijn KEUZES, geen oordelen.

Een waarde is als een vuurtoren in de verte. Het leidt je door de storm.



Oefening: De toespraak



Kies eens drie mensen uit die je heel dierbaar zijn. Mensen die van jou houden en van wie jij houdt, mensen die het beste met je voor hebben. Heb je drie mensen in gedachten? Stel je dan eens voor dat het 5 jaar later is. Wat zou je dan willen dat die drie mensen over jou zeggen? Welke zin of motto zou dit samenvatten? Bijvoorbeeld: 'Hij is iemand die zijn kinderen een veilig nest biedt.' Of 'Zij streeft naar eerlijke contacten met de mensen om haar heen.'

Hierbij gaat het er niet om wat je werkelijk denkt dat ze over je zeggen, maar om wat je zou willen dat ze zeggen. Wat zijn voor jou belangrijke eigenschappen die je zou willen uitstralen? Noteer je antwoord.

Waarden versus doelen

- Waarden:

richtinggevend

bijvoorbeeld: noordwaarts

nu

liefhebbende vader zijn

- Doelen:

concreet/SMART

bijvoorbeeld: van
Maastricht naar Utrecht
reizen met de trein

in de toekomst

dinsdagavond op tijd
thuis zijn, want ...

Oefening: Picture your Life

- Waar staat deze foto voor, en wat is hierin zo waardevol voor jou?

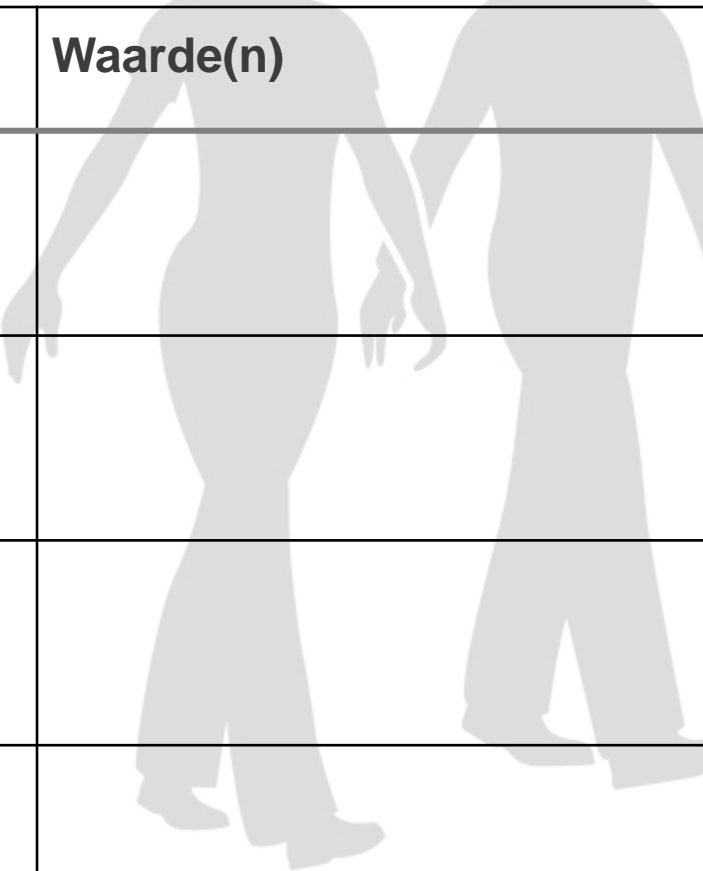


Hoe bespreek je waarden?

- “Waar wil je dat je leven om draait?”
- Realiseer je, dat:
 - je niet hoeft te beslissen op basis van gevoelens, gedachten, neigingen, ...
 - je niet hoeft te beslissen op basis van je rollen, bijvoorbeeld ***omdat het zo hoort...***
- “Welke richting kies jij?”

Waardenkompas

Levensgebied	Waarde(n)
Werk en opleiding	
Vrije tijd	
Relaties	
Gezondheid en groei	



Mijn acties brachten me de afgelopen week dichterbij wat ik belangrijk vind in dit domein

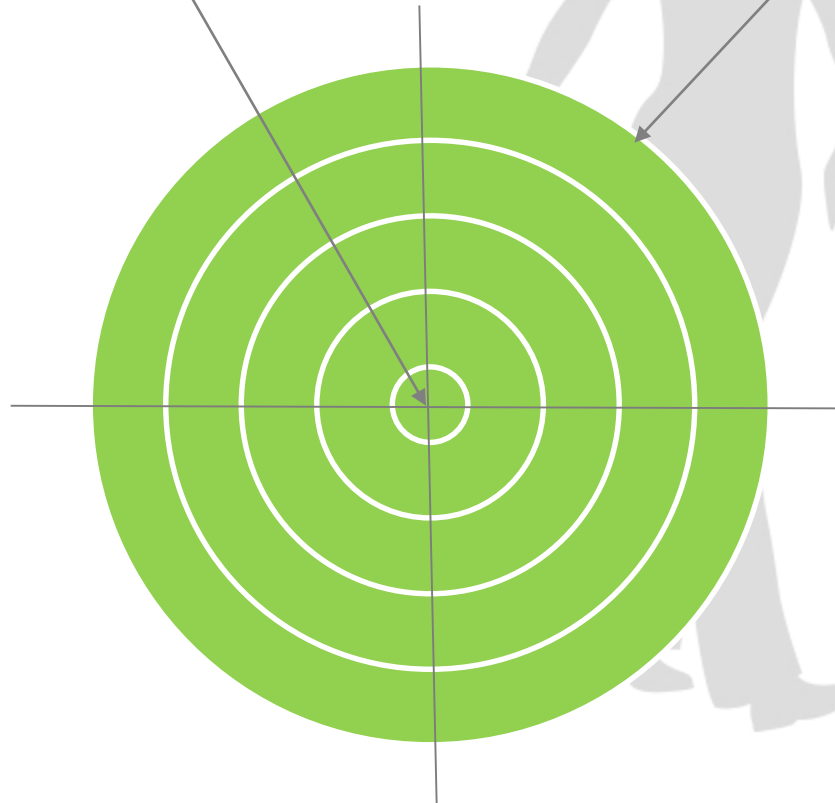
Mijn acties brachten me de afgelopen week helemaal niet dichterbij wat ik belangrijk vind in dit domein

Werk en opleiding

Vrije tijd

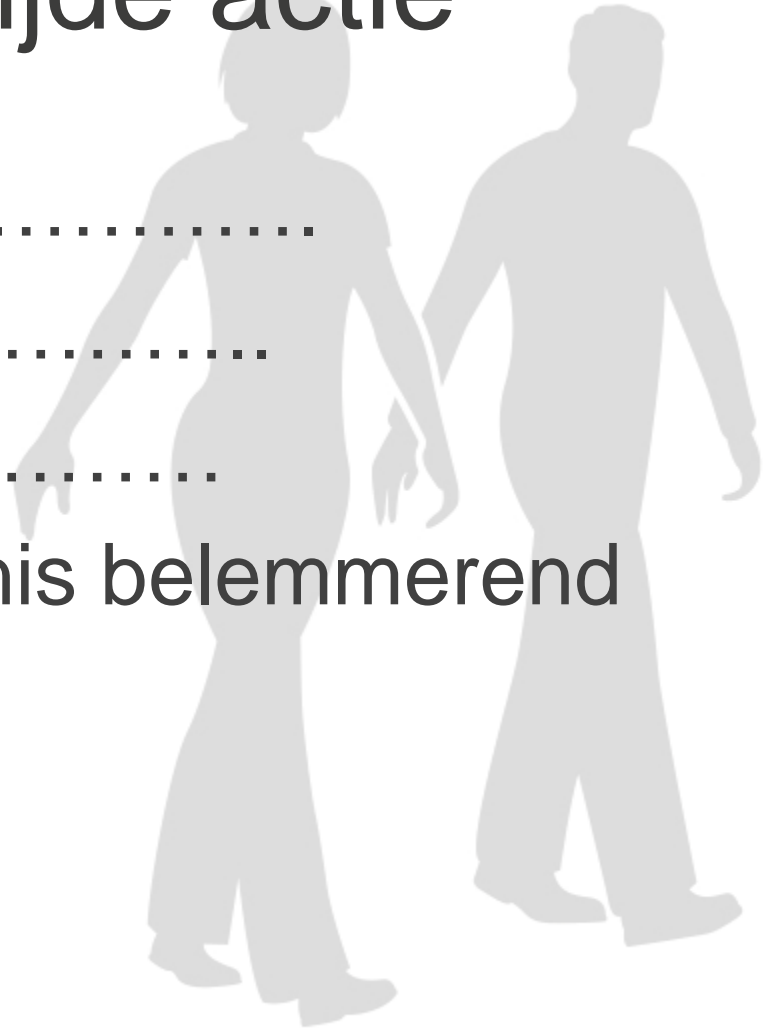
Groei en gezondheid

Relaties



Toegewijde actie

- Doel:.....
- Actie:.....
- Hindernis:.....
- Mate waarin hindernis belemmerend werkt:



Acceptance & Commitment Therapy (ACT)

‘de strijd **loslaten** met pijn, vermoeidheid, ongewenste gedachten en gevoelens’

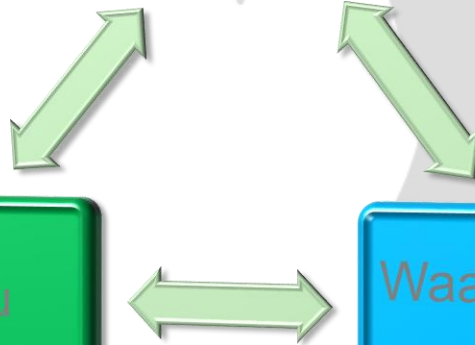
Acceptatie

‘actie **ondernemen** in de richting van de dingen die je **belangrijk** vindt’

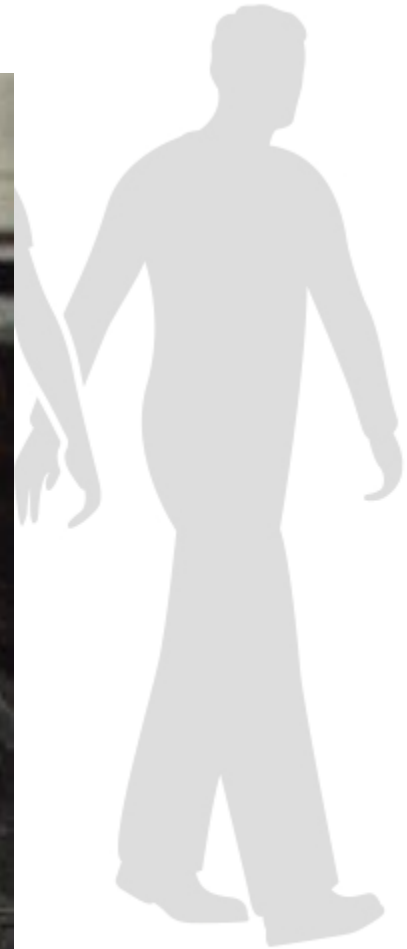
Hier-en-nu

Waardegerichte actie

‘bewust aanwezig zijn in het **huidige moment**’

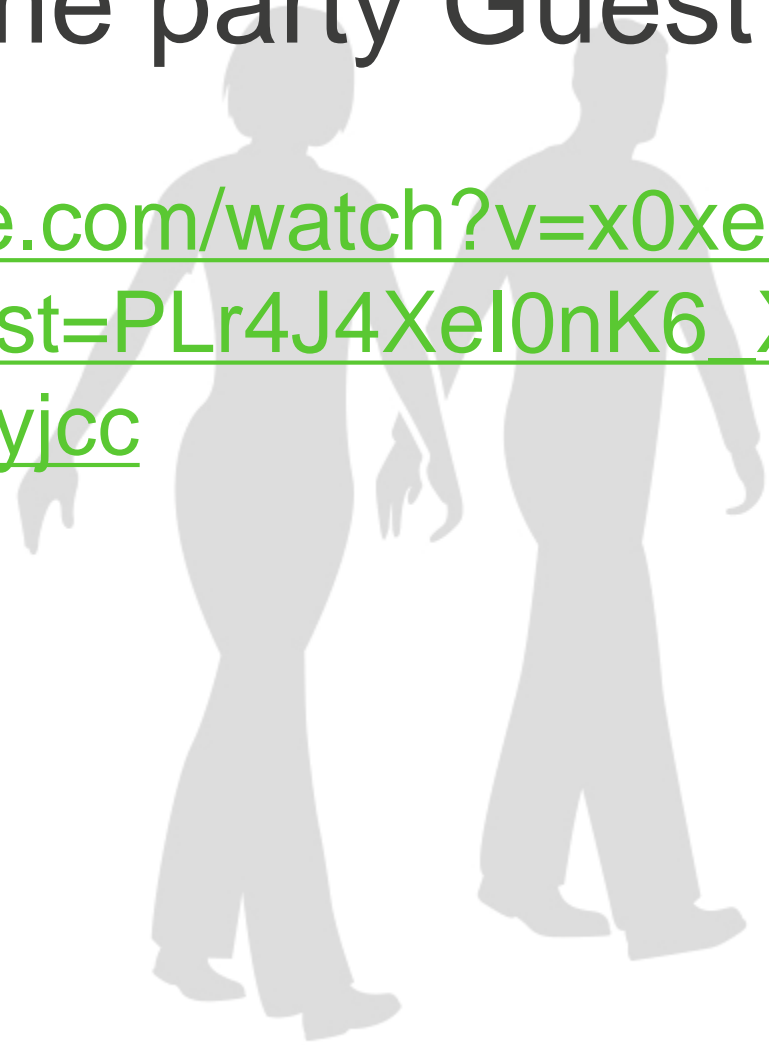


Een metafoor



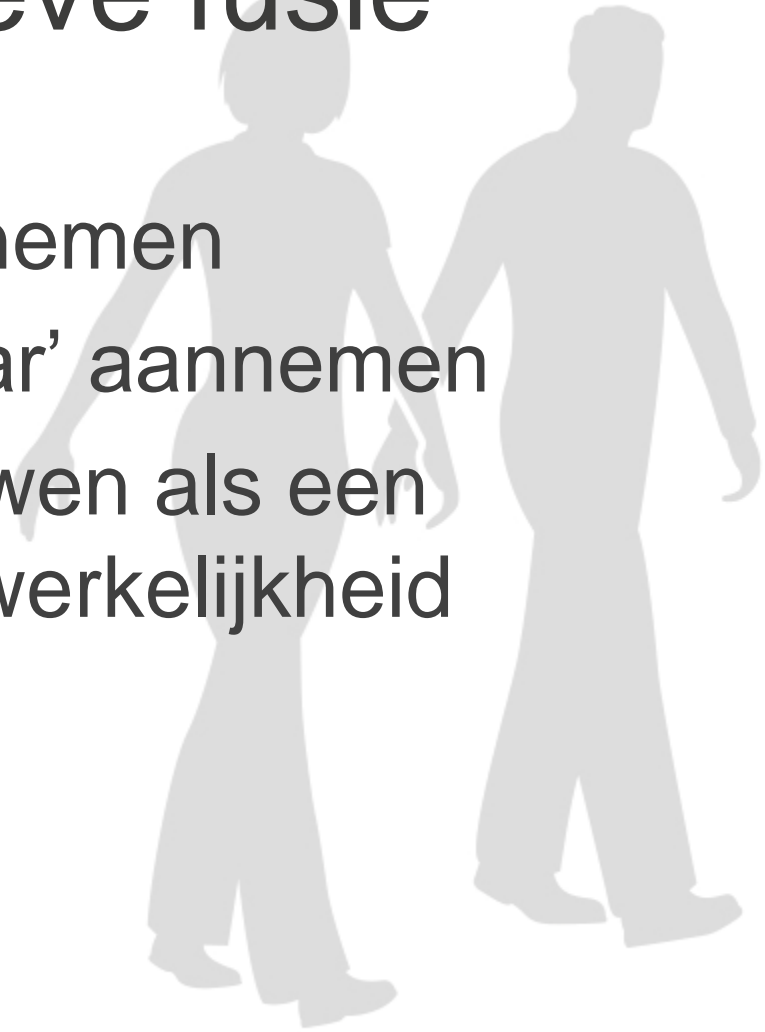
The unwelcome party Guest

- https://www.youtube.com/watch?v=x0xeQe198gE&index=1&list=PLr4J4XeI0nK6_XXDfIbcSV58BEJHHyjcc



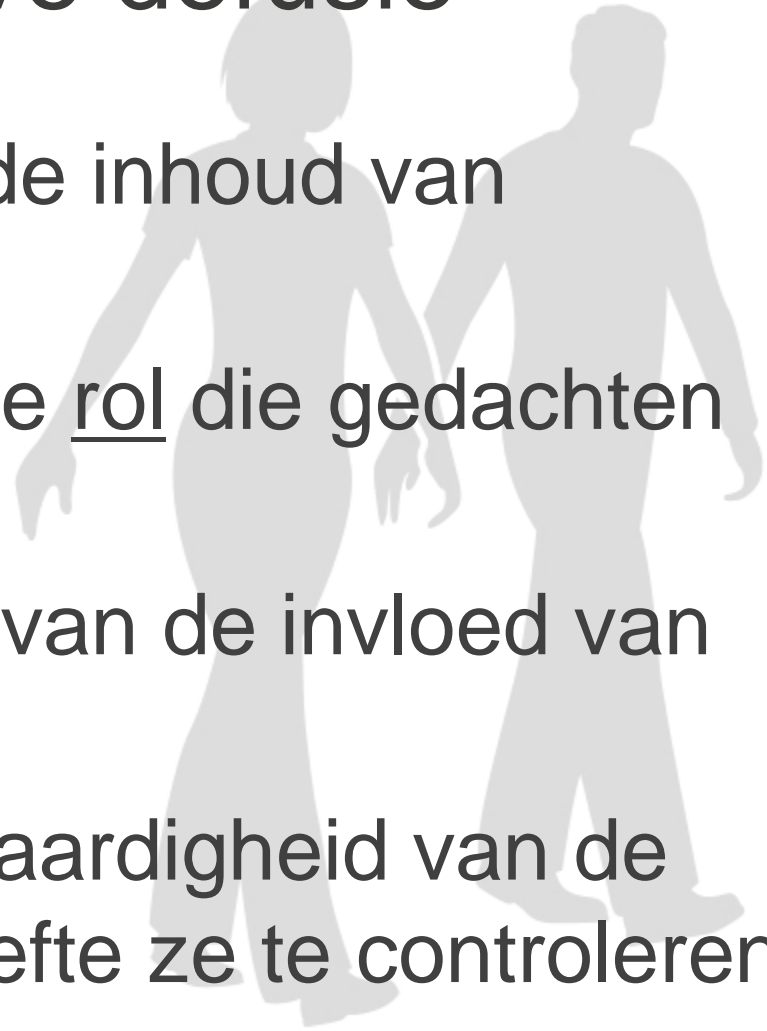
Cognitieve fusie

- Gedachten letterlijk nemen
- Gedachten voor 'waar' aannemen
- Gedachten beschouwen als een beschrijving van de werkelijkheid



Cognitieve defusie

- Niet veranderen van de inhoud van gedachten.
- Het veranderen van de rol die gedachten spelen bij gedrag
- Gaat over bewustzijn van de invloed van gedachten
- Verandert de geloofwaardigheid van de gedachte en de behoefte ze te controleren.



Cognitieve defusie

Ik moet naar de
sportschool

maar ik heb geen zin.
en

Als ik een knap hoor, is dat gevaarlijk.
Ik heb de gedachte dat het gevaarlijk is
als ik een knap hoor.

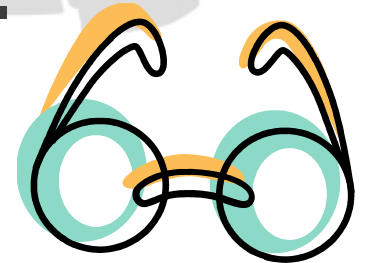
Ik ben waardeloos

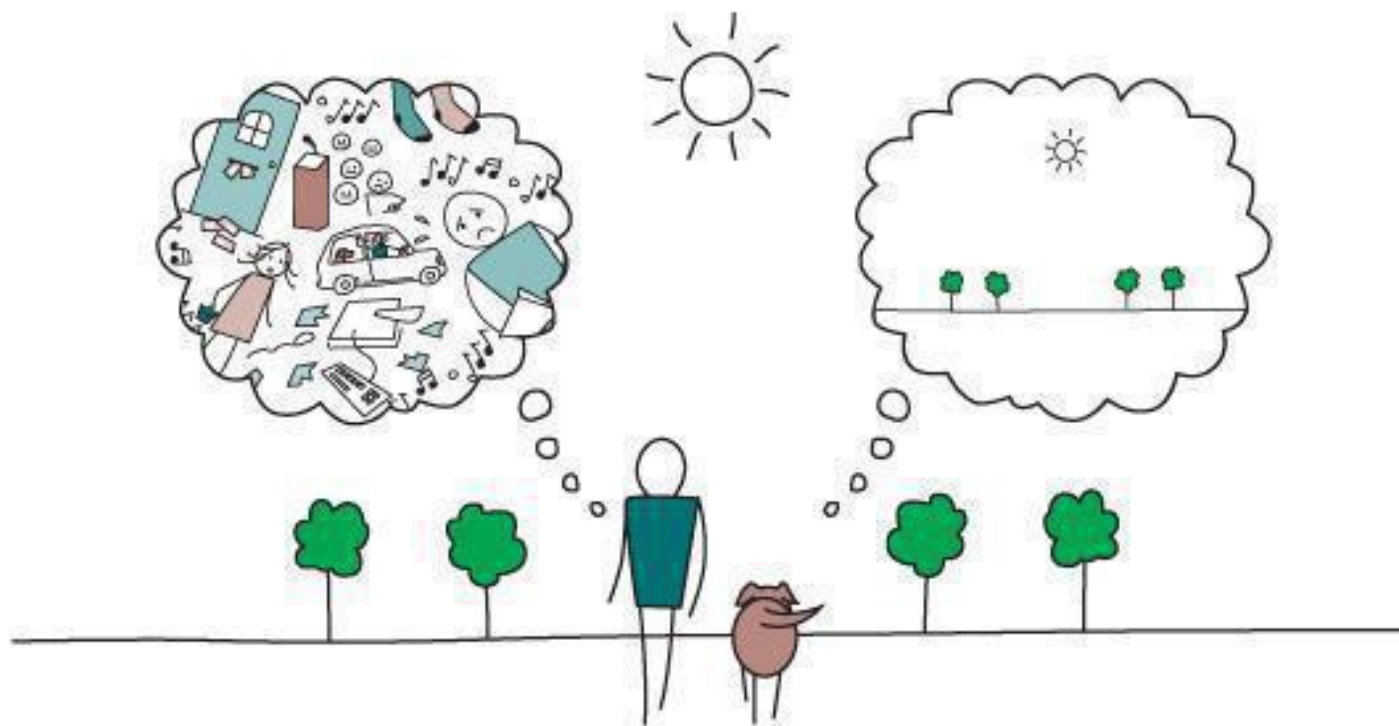
Ik heb het oordeel dat ik waardeloos ben.



Kortom: Gedachten zijn niet de
werkelijkheid

Kijken **naar** gedachten
in plaats van
kijken **vanuit** gedachten.

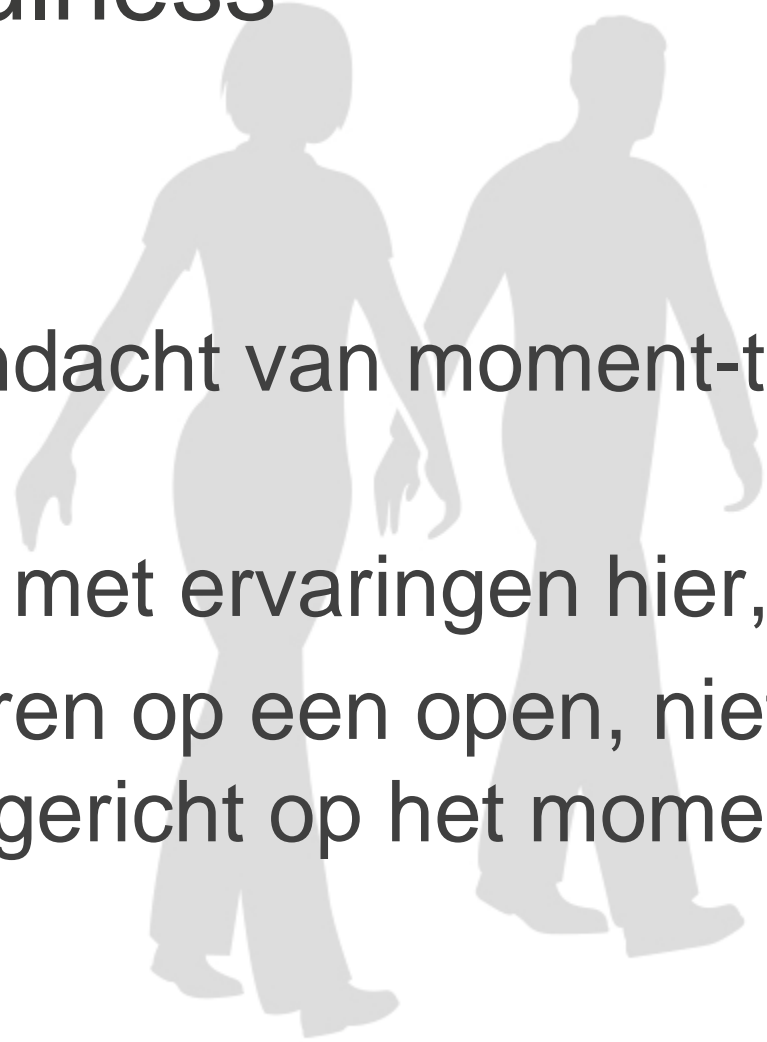




Mind Full, or Mindful?

Mindfulness

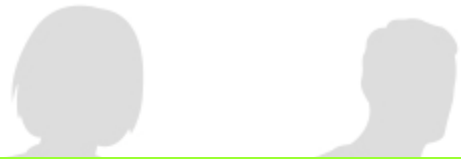
- Niet oordelende aandacht van moment-tot-moment
- Doelbewust contact met ervaringen hier, nu
- Ervaringen observeren op een open, niet-defensieve manier, gericht op het moment zonder oordeel



ACT in 10 minuten

- Opmerken
 - Wat gebeurt er?
- Automatisch vermijdingsgedrag
 - Wat doe je meestal?
- Evaluatie
 - Helpt het?
- Relatie met waarden
 - Wat maakt het de moeite waard om het te doen?
- Bereidheid
 - Ben je bereid daartoe te verdragen? Ben je bereid ... te doen met de gedachte ...?
- Toegewijde actie
- Oefening uitvoeren
- Oefening voor thuis





- “Courage is the willingness to be afraid and ACT anyway”

Dank voor jullie aandacht



Met dank aan:
Prof. Dr. K.M.G. Schreurs
Drs. B. Wassink
Prof. Dr. P.H.T.G. Heuts